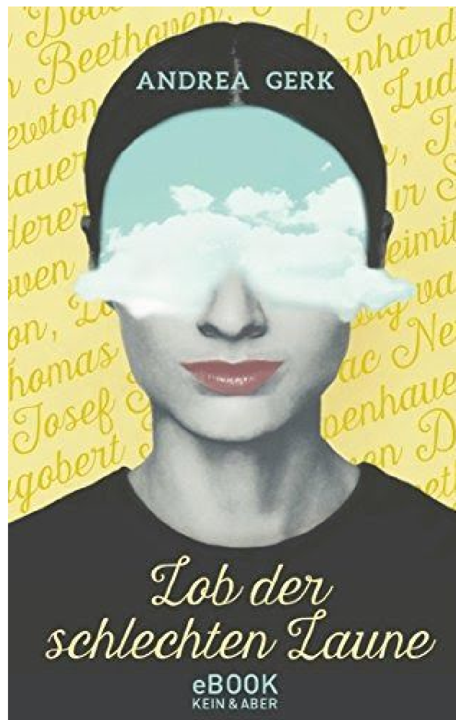
BlinkistDE

Lob der schlechten Laune

Eine Versöhnung mit unseren grantigen und mürrischen Mitbürgern

Von Andrea Gerk



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Der allgemeine Zwang, sich stets möglichst fröhlich und glücklich zu geben, kann mitunter ziemlich anstrengend sein. Andrea Gerk sieht das genauso und beschreibt in Lob der schlechten Laune (2017) einige Vorteile der Miesepetrigkeit und gute Gründe, sie nicht zu verstecken, sondern richtig schön auszuleben.

Wer diese Blinks lesen sollte

Dauergrinser
Miesepeter
Alle, die wissen wollen, was schlechte Laune alles kann

Wer das Buch geschrieben hat

Andrea Gerk ist studierte Theaterwissenschaftlerin. Sie ist Autorin und arbeitet als Radiomoderatorin für den öffentlichen Rundfunk. 2015 veröffentlichte sie das Buch Lesen als Medizin. Auf Anraten eines Freundes folgte 2017 das Plädoyer für die schlechte Laune.

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Was drin ist für dich: Verstehen, wie wichtig schlechte Laune sein kann.

Tag für Tag schreit es uns aus der Werbung sowie aus Magazinen, Blogs und Büchern entgegen: Es ist möglich, glücklich zu sein! Wir müssen nur an uns arbeiten und möglichst viel aus uns herausholen. In der Arbeitswelt setzt sich das fort: Der Chef ist gut drauf und erwartet dasselbe von uns, und die Kollegen übertreffen sich geradezu in ihrem Optimismus und ihrer guten Laune. Und auch deine Freunde vermitteln auf Schritt und Tritt, wie prima es bei ihnen zurzeit läuft.

Zweifel, gedämpfte Stimmung, gar schlechte Laune haben dagegen im öffentlichen Leben keinen Platz mehr. Auch die legendären Wutausbrüche von Klaus Kinski oder Rudi Völler sind bereits zu nostalgischen Klassikern auf YouTube verkommen. Längst gehört es zu den gesellschaftlichen Benimmregeln, die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten und möglichst dauergrinsend durchs Leben zu gehen.

Das ist nicht nur ungesund, sondern auch dumm. Schlechte Laune ist nämlich in vielfacher Hinsicht wichtiger, als es auf den ersten Blick scheint. In diesen Blinks wirst du lesen, in welchen Bereichen des Lebens negative Stimmung hilfreich, ja sogar wertvoll ist.

Du erfährst außerdem,

warum in jedem guten Krimi ein Griesgram mitspielt,
wie schlechte Laune Geldanlegern helfen kann, und
warum ein gut gelaunter Beethoven wahrscheinlich schlechte Sinfonien geschrieben hätte.

Der allgemeine Zwang zu Optimismus und guter Laune ist schädlich.

„Alles gut?“ – „Klar, alles bestens!“ Derartige Floskeln sind inzwischen zur verbreiteten Standardbegrüßung geworden. Ich bin glücklich und zufrieden und du bist es hoffentlich auch. Und wenn nicht? Dann hast du wohl etwas falsch gemacht! Hier genau liegt das Problem: Der allgemeine Hang zum Glücklichsein wird leicht zum Zwang.

Dabei scheint es doch eigentlich eine gute Sache zu sein, wenn Arbeitgeber gute Laune verbreiten und bspw. Yogakurse zur gemeinsamen Erholung organisieren. Aber was ist mit denen, die diesem Idealzustand von stetem Optimismus und unverrückbarer Entspanntheit nicht entsprechen? Sie haben mitunter ziemlich schlechte Karten auf dem Arbeitsmarkt, denn ihnen wird unterschwellig mangelnde Motivation vorgeworfen. Carl Cederström und André Spicer diskutieren z.B. in ihrem Buch Das Wellness-Syndrom, dass es dem Arbeitgeber gegenüber schon fast zur Pflicht wird, gesund und glücklich zu sein – um produktiver arbeiten zu können.

Unzufriedenheit und schlechte Laune werden nicht gern gesehen – man muss schon einen triftigen Grund haben. Doch auch dann heißt es oft, die negative Einstellung stehe einer Besserung im Wege. Selbst Krebskranke hören mitunter, dass positives Denken Wunder wirken könne und sie die Erkrankung als Chance zur persönlichen Entwicklung sehen sollten.

Das neue Menschenbild des positiven Denkens predigt permanente Heiterkeit – Sorgen, Schmerz und andere negative Emotionen sind möglichst zu verstecken. In den USA ist das Streben nach Glück – pursuit of happiness – sogar in der Verfassung festgeschrieben. Doch warum spricht niemand von einem Menschenrecht auf schlechte Laune?

Die verordnete Positivität hat nämlich durchaus ihre Schattenseiten. Sie kann zur Belastung ausarten und sogar krank machen. Am Arbeitsplatz immer gut drauf zu sein erfordert schließlich eine nicht unbeträchtliche Gefühlsarbeit, und die wird mitunter teuer bezahlt – mit Ermüdung, Stress und Burn-out.

So fand der Wirtschaftspsychologe Christian Dormann heraus, dass Angestellte von Callcentern, die angehalten waren, ständig positive Gefühle vorzutäuschen, häufiger an Burn-out erkrankten als solche, die sich normal geben durften. Auch Krebspatienten ist nicht unbedingt mit dem Rat geholfen, eine fröhliche Miene aufzusetzen, denn das kostet sie unter Umständen zusätzliche Kraft, die sie im Kampf gegen die Krankheit besser gebrauchen können.

Es gibt noch viel mehr Gründe, schlechte Laune mal so richtig rauszulassen, wie die folgenden Blinks zeigen.

Schlechte Laune hilft manchmal, Abstand zu anderen Menschen zu halten.

Wie reagierst du, wenn dich deine Chefin im Büro mit zusammengezogenen Brauen und verkniffenem Mund empfängt und patzige Antworten gibt? Vermutlich machst du einen Bogen um sie – und das ist auch gut so. Denn genau das ist wahrscheinlich der Zweck des Verhaltens deiner Chefin. Ihre schlechte Laune dient als Schutzmechanismus: Sie will einfach ihre Ruhe haben.

Dieses Verhalten ist allgemein und leicht nachzuvollziehen. Wenn Menschen überfordert oder überreizt sind, verspritzen sie einfach etwas Gift – für die anderen ein deutliches Signal, sich fernzuhalten. So können sie mit ihren Gedanken allein sein und in Ruhe wieder aus der Situation herausfinden.

Stell dir nur einmal folgende Situation vor: Du kommst nach einem stressigen Tag nach Hause und findest die Wohnung im Chaos. Das Telefon klingelt, die Nudeln kochen über und dann stößt du dir noch den Fuß an diesem blöden Tisch. Deine Mutter will mit dir plaudern und du fauchst sie einfach nur an. Hey, vielleicht willst du einfach nur in Ruhe gelassen werden?

Auch für die Selbstwahrnehmung ist schlechte Laune manchmal wichtig. So ist die Trotzphase bei Kindern die Zeit, in der sie lernen, sich selbst zu erkennen und wahrzunehmen. Bekommt ein Kind einen Wutanfall, so ist dies meist einfach ein Ausdruck unbefriedigter Bedürfnisse. Kleine Kinder können Defizite noch nicht reflektieren und ansprechen, deshalb drücken sie ihren Frust eher körperlich aus, indem sie schreien,

stampfen und toben. Manche Menschen reagieren noch im Erwachsenenalter auf die gleiche Weise, auch wenn sie eigentlich anders mit ihren Gefühlen umgehen sollten.

Für Kinder ist die Trotzphase trotzdem ein wichtiger Entwicklungsschritt: An den Reaktionen der Erwachsenen auf sein Verhalten kann das Kind erkennen, dass etwas nicht in Ordnung ist, und lernen, anders mit negativen Gefühlen und Frust umzugehen.

Schlechte Laune hat also ihre Berechtigung; es wäre eher besorgniserregend, wenn wir sie nicht hätten. Im nächsten Blink erfährst du, warum du auch deine negativen Gefühle so richtig ausleben solltest.

Es ist gesund und kann Erfolg bringen, negative Gefühle auszuleben.

Stimmungsschwankungen kennt wohl jeder. Doch auf die Phasen mit schlechter Stimmung würden die meisten gern verzichten. Immer gute Laune haben, das wäre ein Traum – wenn auch kein realistischer. Es liegt einfach in unserer Natur, dass unsere Stimmung schwankt. Außerdem brauchen wir ab und zu ein Tief – damit es von dort aus wieder bergauf gehen kann!

Das Entscheidende ist, ob es sich um ein kurzfristiges oder ein langfristiges Tief handelt. Eine Laune ist kurzfristig und in gewissem Sinne auch oberflächlich, sie ist der Hintergrund aktueller Denkprozesse und Gefühle. Stellt man sich die Stimmung eines Menschen als Wetter vor, so ist schlechte Laune etwas wie ein grauer Himmel oder ein aufziehendes Gewitter.

Erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts kam der Begriff „Laune“ auf. Er stand von Anfang an für einen zufälligen und unberechenbaren Gemütszustand, v.a. veränderlich und schwankend. Heute ziehen Mediziner eine zeitliche Grenze von zwei Wochen. Kürzere Phasen schlechter Stimmung gelten als Laune, längeres Trübsal als psychische Störung. Schlechte Laune hat also nichts mit Melancholie oder gar mit einer echten Depression zu tun – solange sie nicht von Dauer ist.

Im Gegenteil, schlechte Laune ist mitunter wichtig für eine gesunde Psyche. Ein Wutausbruch bspw. kann überaus befreiend sein und den Weg ebnen für die nächste gute Phase. Um bei der Wetter-Metapher zu bleiben: Auch ein Gewitter muss sich erst entladen, bevor die Sonne wieder scheint.

Forscher des University College London gehen sogar davon aus, dass wechselnde Launen eine bessere Anpassungsfähigkeit ermöglichen und somit einen evolutionären Vorteil darstellen. Negative Emotionen bringen uns dazu, vorsichtig und bescheiden zu sein und uns auf unsere Fähigkeiten zu besinnen. Ein Anleger etwa, der bei guter Laune eine große Risikobereitschaft zeigt, wird bei fallenden Aktien vermutlich eher schlechte Laune bekommen, seine Erwartungen herunterschrauben und vorsichtiger planen. So ergeben verschiedene Stimmungen durchaus Sinn.

Ähnlich ist es in der Kunst: Schlechte Laune und negative Gefühle sind Stoff und Ursprung zahlreicher Werke, wie wir im nächsten Blink erkunden werden.

Ohne den Missmut von Künstlern und Filmfiguren wäre die Kunst wesentlich langweiliger.

Was wäre das deutsche Fernsehen ohne den Tatort? Und was wäre der Tatort ohne einen mies gelaunten, vom Leben enttäuschten Kommissar? Richtig, nur der halbe Spaß!

Schlechte Laune ist nämlich unterhaltsam. Wir lieben es einfach, Griesgramen in ihrem Missmut zuzusehen. In diesen fiktiven Gestalten finden wir uns wieder, jedenfalls zum Teil. So fühlen wir uns mit unseren eigenen Launen nicht so allein und gleich ein Stück normaler. Im Vergleich mit den dargestellten Charakteren kommen wir außerdem zu dem beruhigenden Schluss, dass es uns ja viel besser geht. Sigmund Freud würde es so ausdrücken: Die Bühnen-Charaktere spiegeln die wahre Natur bzw. das Verdrängte und Unbewusste wider und der Zuschauer fühlt sich dadurch akzeptiert.

Zum Unterhaltungswert von Missmut trägt auch bei, dass wir das Geschehen aus sicherer Distanz beobachten können. Das schafft einen entscheidenden Unterschied zum Alltag, wo uns die gleichen Szenen oder Verhaltensweisen wahrscheinlich viel eher nerven würden – oder wir uns gar anstecken ließen.

Miesepetrige Menschen sind zudem häufig vielschichtiger und daher interessanter zu beobachten. Meist haben sie unter ihrer rauen Schale einen weichen, liebenswerten Kern. Die Entfaltung eines solchen Charakters zu beschreiben gibt eine viel bessere Story ab als die eines eintönig glücklichen Charakters.

Für den Arbeitsprozess wiederum ist miese Laune häufig inspirierend und produktiv. Kreative Künstler, Philosophen und Wissenschaftler wie Beethoven, Schopenhauer und Gauß beweisen, dass schlechte Laune Ursprung großer Kreativität sein kann. Beethoven z.B. war berühmt für sein cholerisches Temperament, er soll seinen Haushälterinnen gelegentlich Gegenstände hinterhergeworfen haben. Die Verwandlung seines Zorns in legendäre Sinfonien möchte trotzdem niemand missen.

Was noch für die schlechte Laune spricht: Wir erleben sie intensiver als positive Emotionen, was sie detailreicher und einprägsamer macht. Was lässt sich schon von einem Ausflug erzählen, wenn alles glatt läuft? Viel spannender ist es doch, in ein Gewitter geraten zu sein oder sich verlaufen zu haben. Pannen und die damit zusammenhängende schlechte Laune bieten eindeutig den besseren Stoff für Anekdoten!

Schlechte Laune kann Veränderungen auslösen – persönlich, kulturell und politisch.

Wann hast du das letzte Mal in einem Anfall schlechter Laune beschlossen, etwas in deinem Leben zu verändern, etwa die Wohnung, den Job oder den Partner zu wechseln oder dich endlich im Fitnessstudio anzumelden? Mit guter Laune wäre die Veränderung vielleicht nicht zustande gekommen.

Wer glücklich und zufrieden ist, hat nämlich weniger Grund, über sich nachzudenken. Haben wir dagegen schlechte Laune, setzt unsere Selbstreflexion ein, denn wir versuchen die Ursache für unsere Stimmung zu ergründen. So kommen wir den Problemen auf den Grund und können Lösungen finden. Enttäuschungen, Zweifel und Frust treiben uns sogar dazu, uns mit den grundlegenden Fragen unserer Existenz auseinanderzusetzen.

In der Pubertät etwa ist gelegentliche schlechte Laune wichtig, denn auf der Suche nach sich selbst vergleichen junge Menschen ihre Selbstwahrnehmung mit der Wahrnehmung durch andere. Die schlechte Laune der Kinder kann natürlich auch bei den Eltern einen fruchtbaren Denkprozess in Gang setzen – darüber, was ihr Kind braucht, und auch darüber, warum sie als Eltern auf eine bestimmte Weise reagieren.

Auch auf der gesellschaftlichen Ebene hat schlechte Stimmung ihren Platz: Erst die Äußerung von Unzufriedenheit macht notwendige Veränderungen möglich. Wenn alle zufrieden sind und nichts sagen, bleiben die Dinge, wie sie sind. Wird aber gemosert und gemotzt, zugespitzt und gestritten, ist das die Grundlage für Weiterentwicklung. In der Politik bspw. gilt: Je provokanter eine Meinung ist, desto unterhaltsamer ist sie und desto mehr Aufmerksamkeit bekommt sie.

Auch die Theaterkultur wäre nur halb so interessant ohne provokante Stücke wie Alfred Jarrys König Ubu von 1896 und Peter Handkes Publikumsbeschimpfung von 1966. Das liegt nicht nur an den Stoffen selbst, sondern auch an der Stimmung der Autoren beim Schreiben. Wenn wir negative Gefühle haben, schärft sich unser sprachliches Ausdrucksvermögen und wir wirken automatisch überzeugender. In schlechter Stimmung ist außerdem unser Erinnerungsvermögen besser und wir nehmen Signale anderer Menschen sensibler wahr. Das fand der Sozialpsychologe Joseph Forgas in mehreren Untersuchungen heraus. Seine Schlussfolgerung: Niedergeschlagene Menschen achten verstärkt auf soziale Normen, Gerechtigkeit und die Erwartungen anderer.

Genau betrachtet ist schlechte Laune also eine absolute Bereicherung für nahezu alle Bereiche des Lebens – also sollten wir sie anerkennen, und ab und zu einfach mal ausleben.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Schlechte Laune ist gar nicht so schlecht. Sie ist überaus normal und hat wichtige Funktionen. Deshalb ist es nicht gut, sie zu unterdrücken. Stattdessen sollten wir sie ausleben – und v.a. produktiv nutzen. Negative Stimmungen haben nämlich jede Menge Potenzial: Sie können Erfolg bringen, Kreativität schaffen und Veränderungen anschieben. Dem gängigen Ideal der permanenten guten Laune sollten wir deshalb abschwören.

Was du konkret umsetzen kannst:

Nutze deine Launen.

Wenn du das nächste Mal schlechte Laune bekommst, zieh dich zurück und ergründe, was dir deine Stimmung gerade sagen will.

Halte dich nicht zurück.

Statt deinen Ärger über eine Frechheit herunterzuschlucken, gönn dir einen gepflegten kleinen Wutanfall oder wenigstens eine pampige Antwort – dein Herz-Kreislauf-System wird es dir danken.

Buch im Amazon Shop